

～ Ab Flyer 取扱説明書 & トレーニングガイド ～



**Ab Flyer™**

アブフライヤー

このたびは弊社製品 Ab Flyer をご購入頂き、誠にありがとうございます。未長くご愛用していただくために、この説明書をよくお読み頂き、内容を十分に理解された上、正しくお取り扱いくださいますようお願いいたします。

製品をご使用になる前に、必ず本説明書をお読みください。なお、説明書は大切に保管し、必要に応じてご覧ください。

説明書とは違う使い方、お客様の不注意による破損やけがに対する責任は負いかねますのでご了承ください。

**Ab Flyer に「テイク・オフ・ザ・ポウンズ」DVD（日本語吹替版）が付属されています。  
Ab Flyer ご使用の前、エクササイズの前に必ずご覧いただくようお願いいたします。**

## 【仕様】

本体サイズ：縦 90× 横 84× 高さ 128 ～ 135cm（アームレストバー設置時）  
収納時：縦 130× 横 84× 厚み 26cm（プレート・アームレスト装着時）  
（プレート・アームレストを取り外している場合、厚みは約 6.5cm）

重量：約 17Kg

材質： 本体：スチール製  
プレート / デジタルカウンター：ABS 樹脂

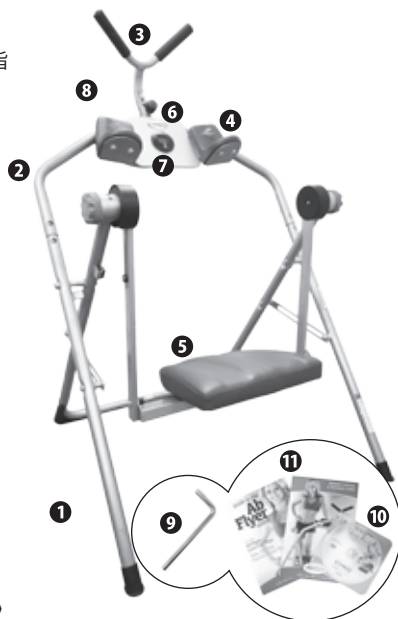
生産国：中国

## 【セット内容】

- ① Ab Flyer 本体  
（アプフライヤー・ベースユニット）
- ② アームレストバー（専用ネジ×4付属）
- ③ ハンドルバー
- ④ アームレスト（専用ネジ×4付属）
- ⑤ 膝受け
- ⑥ ネームプレート
- ⑦ デジタルカウンター
- ⑧ スクリューネジ
- ⑨ 六角レンチ
- ⑩ 「テイク・オフ・ザ・ポウンズ」DVD
- ⑪ 日本語取扱説明書

## 【「テイク・オフ・ザ・ポウンズ」DVD 内容】

- ・Ab Flyer をご使用の前に
- ・テイク・オフ・ザ・ポウンズ トレーニング



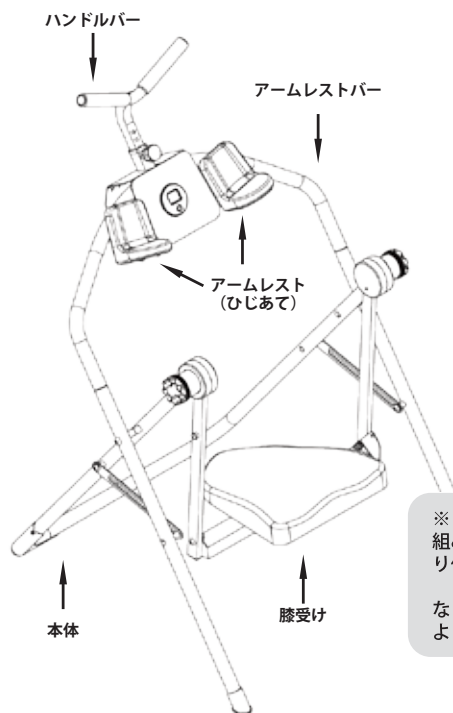
## 《注意》

- Ab Flyer をご使用の前に、必ず本説明書をよく読んでから使用してください。
- 本説明書を大切に保管してください。
- おお客様の手の届く範囲に Ab Flyer を置かないでください。
- おお客様の近くで Ab Flyer を使用しないでください。
- 安全上の問題により、減弱した方・知力・体力が低い方が使用する際には、保護者が付き添った上で Ab Flyer を使用するようにしてください。

- Ab Flyer の最大適応体重は約 135kg までです。
- 安全に Ab Flyer をお使い頂くため、以下の方は使用する前に医師または専門医に相談後指示に従ってください。
  - ・通院中の方、薬を服用されている方
  - ・医師から運動を止められている方
  - ・安静が必要な方
  - ・腰や背中を痛めている方
  - ・体力、筋力に不安のある方
- 使用中にめまいや吐き気、胸や背中の痛みなど、普段と違う症状を感じたら、使用を直ちに中止し、医師に相談後指示に従ってください。
- 安全のため Ab Flyer 膝受けの乗降の際は、十分ご注意ください。本説明書をよく読み、けがの無いように取扱いにご注意ください。
- エクササイズ中に Ab Flyer のアームレストバー / 膝受け / ベースユニット他、器具が動く部分に頭、手足、指、髪の毛など挟んだり、絡まったりしないようにご注意ください。Ab Flyer のアームレストバー / 膝受け / ベースユニット他、器具が動く部分にエクササイズ中は、できる限り触れないようにしてください。
- お子様は Ab Flyer のご使用をお控ください。また、お子様を Ab Flyer の近くで遊ばせないでください。Ab Flyer はおもちゃではありません。エクササイズ中もしくは Ab Flyer を使用中でない時も、お子様やペットを Ab Flyer の近くで遊ばせないでください。万が一、Ab Flyer を正しくご使用されずお子様がけがなどした場合、一切責任を負いかねます。
- 子供だけの使用、自分で意思表示できない人には使用させない。また幼児を Ab Flyer に近付けないでください。
- Ab Flyer をご使用の際は、説明書をよく読んでから使用するようにしてください。本説明書に記載されていない方法や目的での使用、用途以外の目的での使用は事故やけがの原因となります。
- Ab Flyer を設置する際は、必ず平らで安定した場所、十分スペースがある場所に設置するようにしてください。またエクササイズに支障がある狭い場所には設置しないでください。不安定な場所で使用すると、Ab Flyer にかかる負荷が偏り故障の原因になる他、身体に悪影響を及ぼす恐れがあります。
- Ab Flyer を使用する際は、アームレストバー / 膝受けを正しく設置した後、使用してください。
- アームレストバー / 膝受けを設置していない状態では使用しないでください。
- Ab Flyer の移動、保管の際は、本書記載の正しい方法で行うようにしてください。
- Ab Flyer を陽の当たる場所に長時間放置しないでください。
- 本製品の付属部品以外を Ab Flyer に取り付けしないでください。
- Ab Flyer をご使用の際は、ご自身の体調や運動量にあわせてトレーニングしてください。
- トレーニングについてご不明な点がある場合には、医師にご相談後、指示に従ってください。
- Ab Flyer の故障、不良があった場合、そのまま使用しないでください。ご使用になるとトレーニング中にけがの原因になります。ご使用の前に、製品に支障がないか確認してください。
- Ab Flyer を改造しないでください。故障やけがの原因になります。
- お客様の不注意による破損やけがに対する責任は負いかねますのでご了承ください。
- Ab Flyer 以外の部品を取り付けしないでください。
- Ab Flyer は家庭用運動器具です。ホテル、フィットネスクラブ等の民間施設で使用する目的の製品ではありません。

## 《Ab Flyer アブフライヤーの組み立てについて》

Ab Flyer は、安心してお使い頂けるように安全検査済みの付属部品を同梱しています。  
以下の簡単なステップで Ab Flyer の組み立てを完了できます。



### 【組み立て手順】

ステップ1: 本体を広げる

ステップ2: アームレストバーを取り付ける

ステップ3: アームレスト (ひじあて) の取り付け

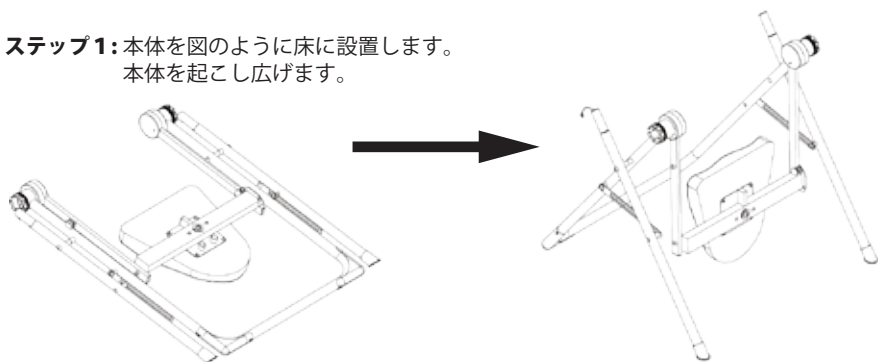
ステップ4: ハンドルバーを取り付ける

ステップ5: 膝受けを倒します

※ 商品開封後、全ての部品に支障・破損が無いが、組み立て前にご確認ください。梱包資材をできる限り保管するようにしてください。

Ab Flyer を長期間使用しない場合、ほこり・汚れなどを防止するため、梱包資材を使用して保管するようにしてください。

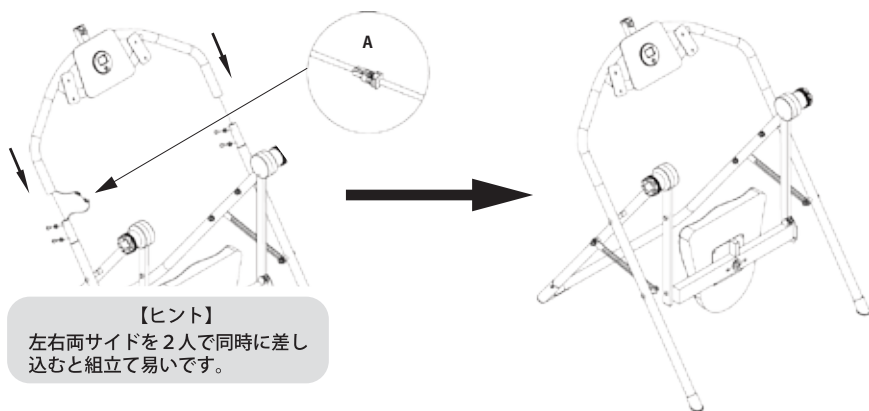
ステップ1: 本体を図のように床に設置します。  
本体を起し広げます。



※ 上図のように本体の脚をしっかりと広げてください。

## ステップ2: 本体にアームレストバーを設置します。

まず、本体およびアームレストバーに記載された「R」と「L」の向きをあわせ  
ます。本体およびアームレストバーからでている配線を接続します(図A参照)。  
次に、本体とアームレストバーを設置します。本体にあらかじめ設置されてい  
るネジ(4本)を付属の六角レンチで取り外してから、本体にアームレストバー  
を差し込みます。この際に、配線を挟み込まないように十分ご注意ください。  
差し込んだ後、取り外したネジでしっかり固定してください。



### 【ヒント】

左右両サイドを2人で同時に差し  
込むと組立て易いです。

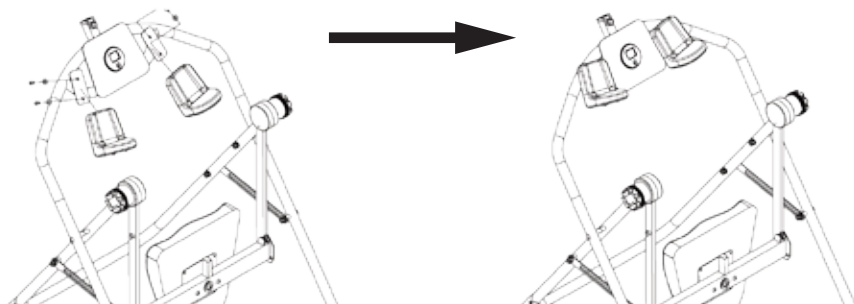
※ 差し込む際に、配線をはさむと切れてしまう可能性があります。  
本体の空洞部分に配線を収めるように、アームレストバーを  
設置してください。

※ 配線接続には向きがありますので、はまらない場合は  
向きを変えてください。

### 【A 拡大画像】



## ステップ3: アームレスト(2個)を取りつけます。アームレストに付属のネジを六角レン チで取り外して使用します。(図参照)

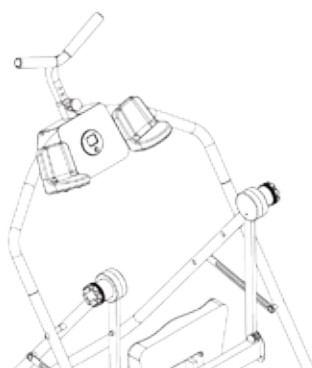
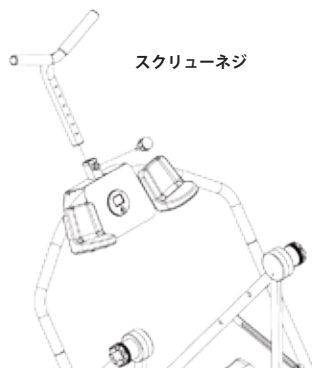


#### ステップ4: ネームプレートをアームレストバーの前に取り付けます。

ハンドルバーをアームレストバー上部の四角の穴に差しアームレストバーは穴（6つ）のある方を手前に向け設置してください。  
ひじの高さによって調節可能ですのでお好みの高さで調節してください。

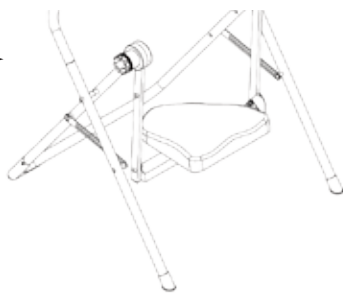
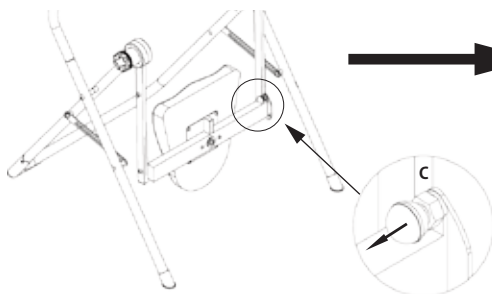


アームレストバーは本体とスクリーネジで固定します。高さ調節する際は、ネジを反時計回りに4回ほど回し、そのままノズル（バネ式）を手前に引きロック解除できます。引きながらお好みの高さにアームレストバー設置後ネジをしっかりと締めてください。



#### ステップ5: 膝受けを使用できるように、ロック解除して水平に倒します。

まず、膝受け右側下にある黒いレバーを矢印方向に引きます（図C参照）。  
レバーを引いた状態で膝受けを倒すことができます。膝受けを固定するためレバーがカチッとロック音がします。膝受けが固定されていることを確認してください。



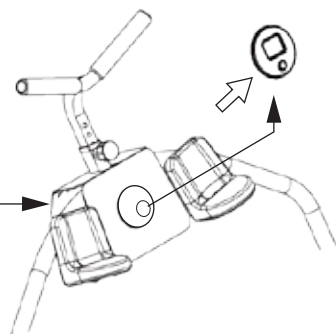
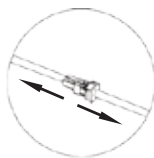
※ けがの原因になりますので、必ずレバーが設置穴に固定されていることを確認してください。

## 《電池の入れ方》

**ステップ1:** 上の図のように Ab Flyer 本体からデジタルカウンターを手前に押し外して下さい。裏の丸い穴から、指で押しだすと簡単に取り外すことができます。



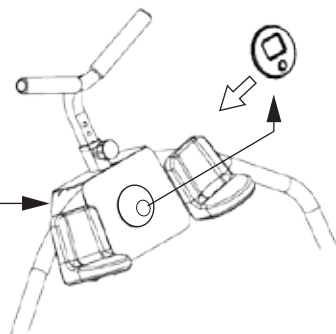
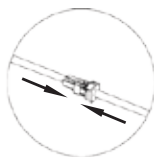
【本体裏面】



**ステップ2:** 電池の向きに注意して付属の単4電池(1本)を入れてください。



**ステップ3:** 配線をカチッと音がするまでしっかりはめ、デジタルカウンターを本体にはめ戻して下さい。



※ 配線接続には向きがありますので、はまらない場合は向きを変えてください。

【拡大画像】



**これで準備完了です。**

## 《Ab Flyer アブフライヤーを使ってみよう》



**ステップ1:** 組み立てた Ab Flyer 本体を平らな場所、安定した場所に設置する。

(不安定で滑りやすいラグやカーペットはできる限り避けてください)

**ステップ2:** 前腕・ひじをアームレストのクッション位置に置き、安定した体勢でハンドルバーをにぎる。

**ステップ3:** ハンドルをにぎり、膝受けの上に正座をするように両足を乗せる。  
これでトレーニング準備完了。

## 《Ab Flyer アブフライヤーでエクササイズを始める》

Ab Flyer に「ティク・オフ・ザ・ボウズ」DVD（日本語吹替版）が付属されています。  
Ab Flyer ご使用前、エクササイズの前に必ずご覧くださいようお願いします。

### 【Ab Flyer の特徴】

Ab Flyer は、足を上げる動作（逆円弧運動）で腹部をエクササイズできるように設計されています。一般的な腹筋動作（トップダウン：上半身を動かす動作）とは違って、Ab Flyer は一般的な腹筋動作と反対（ボトムアップ：下半身を動かす動作）の動きをすることによって腹部まわりを集中的にエクササイズします。

Ab Flyer の基本的な動作は、ひざとあしで膝受けを使用して上げ、腹部の筋肉を収縮運動します。

まず、前腕・ひじをアームレスト（ひじあて）に置き、安定した体勢でハンドルバーをにぎりながら、膝受けの上に正座をするように足を乗せます。この状態から、腹部の筋肉を使って、膝受けを上げます。

この時、腕や上半身の筋肉は使わないようにしてください。膝受けを上にあげる際に、腹筋を意識しながらエクササイズすると効果的です。アームレストバーを握った腕や上半身をふらつかせず安定したポジションで膝受けを上げ、腹筋を意識しながらエクササイズしてください。

- ※ 膝受けにひざを置く場合、転ばないように十分お気をつけください。しっかりアームレストバーを握り、安定した状態でひざを置くようにしてください。またエクササイズ後、ひざを下ろす際も十分お気をつけください。
- ※ エクササイズ時に勢いよく膝受けを上下動かした場合、Ab Flyer 本体が勢いにより前方にずれる場合があります。エクササイズする際、勢いを付け過ぎないようにしてください。すべりやすいカーペットなどに Ab Flyer を設置しないでください。傷が付きやすいフローリングの床の上に直接置くことは避け、マットなどを敷いてください。もしくはジムフォームヨガマット（別売）をご使用ください。
- ※ 膝受けに乗せた足を振り子のように動かします。エクササイズの際に腰、背骨などを傷めないように十分ご注意ください。特に腰痛持ちの方などは、使用前に必ず医師に相談後指示に従ってください。

## A. フォワードリフト



- 1：前腕・ひじをアームレスト（ひじあて）に置き、安定した体勢でハンドルバーを軽くにぎります。
- 2：膝受けの上にすねをあて、正座をするように足をおきます。膝受けの端に足をかける体勢をとります。この時、前にかがみこんだり、後ろに反りかえったりしないでください。
- 3：腹筋を意識しながら、膝受けを上に押し上げます。腕や上半身で体を支える以外にはできる限り使用せず、腹筋を意識して膝受けを上げます。
- 4：膝受けを上にあげた状態から、元の体勢にもどします。この動作を繰り返して行ってください。
- 5：エクササイズ中はゆっくりと、安定したスピードで行うことをお勧めします。腕や上半身を使用せず、また反動の勢いでエクササイズをしないようにしてください。

## B. サイドリフト（左右の斜めエクササイズ）



- 1：腹斜筋をエクササイズするために、膝受けは左右に約30度回転することができます。
- 2：フォワードリフトと同じ動作を行い、脇腹・腹斜筋に的を絞ってエクササイズします。

## C. フリースタイル モーショントレーニング



このトレーニング方法は、フォワードリフトとサイドリフトの両トレーニング動作を交互に行います。

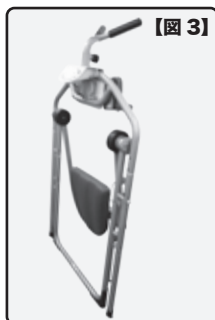
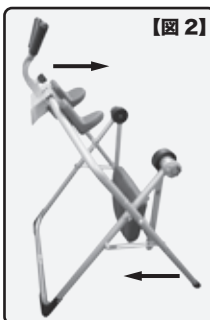
### 《Ab Flyer アブフライヤーのしまい方》

Ab Flyer は簡単に折りたたんで保管できます。

膝受け右下付近にある、黒いレバー（図1）を引き、膝受けをたたみます（図1A）。たたんだ時点で、レバーが穴にはまり固定されたことを確認してください。レバーがしっかりはまっていない場合、膝受けが水平に固定されません。

Ab Flyer 本体をしっかり持ち、たたんでください（図2）。

本体をたたみ（図3）、クローゼットやベッドの下などに保管してください。



## D. 負荷レベルの調節



Ab Flyer は、膝受けの軸の負荷調整ダイヤルで、負荷レベルを調整できます（図参照）。  
両軸のダイヤルを同じ位置に設定するようにしてください。  
弱～強  
軸の△位置に数字をあわせてください。ダイヤルを回し過ぎないようにしてください。

## 《デジタルカウンター》

付属のデジタルカウンターを設置して、トレーニングを集中して行うことができます。デジタルカウンターはトレーニング回数をカウントします。Ab Flyer 本体左側にあるセンサーで回数をカウントします。  
デジタルカウンターは単4乾電池1本使用します（付属）。  
点滅しない場合は、乾電池を交換してください。  
デジタルカウンター使用の際は、リセットボタンを約3秒間押し続けカウンターを0にします。



株式会社 e-chance  
〒140-0013 東京都品川区南大井 3-24-13

Copyright ©2010 e-chance. All Rights Reserved

